

# Rueckenmuskeltrainer

Date : 1. Januar 2014

## Rückenmuskeltrainer



Ein starker, gesunder Rücken ist maßgeblich entscheidend für eine gute Körperhaltung. Mithilfe eines Rückenmuskeltrainers kann die Rückenmuskulatur aktiv gefördert werden. Daneben trainieren die meisten Rückenmuskeltrainer noch zusätzlich die Muskelgruppe am Gesäß.

Beim Kauf eines Rückenmuskeltrainers sollten Sie darauf achten, dass die Auflagepolster abgerundet sind und Ihrem Becken eine optimale Stützung bieten, damit Sie die Übungen korrekt und gesund durchführen können. Falls Sie beim Training mit dem Rückenmuskeltrainer ins Hohlkreuz gehen, erreichen Sie nämlich den gegenteiligen Effekt: Sie belasten Ihren Rücken unnötig, was dauerhaft zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Haltungsschäden führen kann.